

Avi Mea® – Spaß an Dynamik

Text: Sabine Boesinger, Foto: VTF

Im Bereich Functional Fitness passiert viel Neues und nun gibt es etwas, wodurch auch Einsteiger Spaß an Kursen mit mehr Dynamik finden können. Avi Mea® ist eine Wortkreation, die aus *ma vie – mein Leben und mea – mein sowie via – Weg* entstanden ist und steht für einen gesunden Weg zu mehr Ausdauer und Fitness. Die Entwicklerin von Avi Mea, Sabine Boesinger, ist langjährige Ausbilderin und Referentin für Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden und arbeitet im deutschsprachigen Europa für verschiedene Verbände und Institute.



Wie ist das Konzept entstanden?

Sabine Boesinger: Ursprünglich komme ich aus der GroupFitness und liebe und lebe aber auch mit Leidenschaft die ruhigeren Bewegungsformen wie Yoga und Pilates. Mit Avi Mea® schließt sich die Lücke zwischen den statischen Core-Trainingsmethoden und dem gerade sehr trendigen, hochintensiven Intervalltraining, in dem diese Methoden auf sinnvolle Weise kombiniert werden und ein noch vielseitigeres Training entstehen kann.

Wie muss ich mir eine Avi Mea®-Stunde vorstellen?

Eine Avi Mea®-Stunde beginnt mit einer funktionellen Mobilisation über fließende Bewegungen. Danach folgt der erste Core-Part mit kraftvollen Übungen, die mit Fokus auf Tiefenstabilisation, guter Körperwahrnehmung und bewusster Atmung trainiert werden. Im anschließenden Intervall-Part erhalten diese Übungen eine andere Dynamik, begleitet von einer motivierenden Musik. Je nach Level fordern diese Übungen das Herz-Kreislauf-System sanfter oder stärker und der/die TeilnehmerIn kann dies selbst durch Aus-

wahl des Levels steuern. Im Wechsel finden nun weitere Core- und Intervall-Parts statt, die nach einer Lockerungssequenz mit einer Entspannung abschließen.

Warum legst Du Wert auf die Entspannung?

Durch diesen ausgewogenen Wechsel aus Dynamik und bewusster Bewegung mit Übungen aus Yoga und Pilates ist ein Stretching hinterher nicht unbedingt erforderlich. Diese Zeit zum Abschluss kann genutzt werden, um über eine kurze Entspannung dem vegetativen Nervensystem einen wichtigen Impuls für Regeneration zu geben. Alle TeilnehmerInnen genießen diesen Moment der Ruhe und fühlen sich hinterher gut bewegt und erfrischt.

Für welche Zielgruppe ist Avi Mea® gedacht?

Avi Mea® ist für alle, die einen Einstieg ins Functional Training suchen und Wert auf ein gesundes und ausgewogenes Training legen. Es ist für alle, denen Bewegungsqualität wichtig ist, die Spaß an Dynamik und Power haben und gerne auch mal sanft an ihre Grenzen herankommen

und selbst gut die Belastung des Trainings steuern möchten. Es ist für alle, die ihre Kraftausdauer trainieren möchten während das Herz vor Freude hüpfet und durch motivierende Musik begleitet wird.

Welche Vorkenntnisse bringt jemand mit, der zu einer Ausbildung „Avi Mea® InstruktorIn“ kommt?

Die TrainerInnen kommen aus der GroupFitness (C- oder B-Lizenz), haben Pilates- und/oder Yogaerfahrung und haben Spaß an abwechslungsreichen Trainingsmöglichkeiten, bei denen sie selbst kreativ die Trainingsprinzipien umsetzen können.

Die DTB-Akademie bietet Weiterbildungen zu AVI MEA® an:

05.-07.05.2017 in Verden
30.06.-02.07.2017 in Frankfurt
07.-09.09.2017 in Hamburg
03.-05.11.2017 in Saarbrücken

Weitere Informationen gibt es unter www.dtb-akademie.de

